



20. - 26. april

LØGUMKLOSTER  
REFUGIUM

# GLÆDENS VINGESLÅG

HENGIVELSE OG DET SKABENDE FELT

Løgumkloster Refugium blev indviet i 1961 med det formål at skabe rammer for roen. Bygget sammen med det gamle cistercienserkloster og skabt til hvile, fordybelse og nye erkendelser. Refugiet er tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne og totalindrettet af Børge Mogensen.

Der er morgensang i den smukke kapitelsal og aftensang i kirken fra mandag til lørdag. Vi spiser sammen og begynder måltidet med et vers. De fredfyldte værelser er centreret omkring en skøn atriumhave. Ved stuerne er der aviser og tidsskrifter. Der er bibliotek, mulighed for at låne kunst til værelset, cykler til ture, fitnesskort og marsk og urskov tæt på. Vores køkken laver den skønneste mad og det dejligste hjemmebag til alle. Velkommen her!

## PRIS PR. PERSON / 6 DAGE

Lille enkeltværelse: 9.695 kr.

Dobbeltværelse v. 2 pers.: 9.395 kr.

Enkeltværelse: 9.995 kr.

Stort dobbeltværelse v. 2 pers.: 9.695 kr.

Der er linned og håndklæder. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

## TILMELDING

[www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk), [mail@loegumkloster-refugium.dk](mailto:mail@loegumkloster-refugium.dk)  
eller T: 7474 3301.

**BLIV I ROEN?** Ekstra dag inkl. fuld forplejning før og efter programmet kan tilkøbes for kun 1295 kr.

## REFUGIERYTMEN

8.30: Morgensang i Kapitelsalen (man.-lør.)

17.30: Aftensang i Kirken (man.-lør.) - onsdag med nadver.

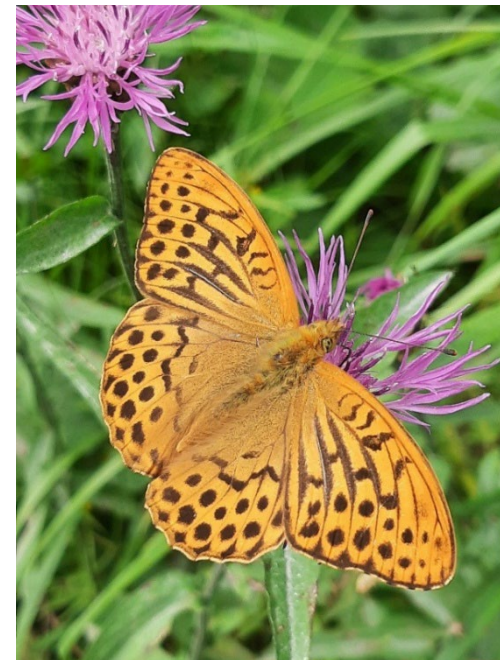
Søndag kl. 10.30 Højmesse

Morgenmad kl. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

*Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 27. marts 2025.*

*Forsidefoto. Kejserkåbe af Espen Gudbrandsen.*

## FORANKRING – FORBUNDETHED - FORVÆNDLING



Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster  
T: 7474 3301 [mail@loegumkloster-refugium.dk](mailto:mail@loegumkloster-refugium.dk) [www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk)  
Find os på Facebook, Instagram og LinkedIn



# VELKOMMEN TIL GLÆDESRETRÆTE!

”Spørg – og det skal gives dig”.

Dette enkle og dybtgående udsagn fra Biblen danner et af udgangspunkterne for denne uges fordybelse på Refugiet. Vi undersøger, hvordan glæde og skabelse opstår i samspillet mellem det absolutte og det manifeste – og hvordan en hengiven, tillidsfuld bevidsthedstilstand kan åbne døren til det felt, hvor forandring og healing finder sted.

Når vi ’spørger’ fra et sted af åbenhed og nærvær, træder vi ind i et skabende felt. Ikke at vi prøver at manipulere virkeligheden, men vi er blevet en del af den bevægelse, vi længes imod. Vi åbner os for en dybere rytme – og det er her, at sand glæde og bevægelse opstår.

På det kreative og helbredsmæssige plan er denne form for indre bevægelse omgærdet med mystik. Placebo-forskningen peger på det, der ligner en slags ’hverdagens mirakel’. Nemlig, at troen på helbredelse i sig selv kan aktivere kroppens helbredende kræfter. Når en overbevisning eller intention plantes i et tillidsfuldt og åbent sind, begynder noget at forandre sig – ikke kun mentalt, men helt fysisk og konkret. Det, vi overgiver os til i tillid og tiltro, har kraft til at virke. En overgivelse, der kun er mulig når tryghed og naturlig selvregulering er til rådighed i nervesystemet - hvilket vi undersøger i lyset af den polyvagale teori.

Dagene inviterer til en stille, sansende og undersøgende uge i Refugiets smukke og rolige rammer. Gennem kontemplation, meditation, oplæg og samtale fordyber vi os i glædens åndelige såvel som videnskabelige dimensioner og det skabende nærvær, der bor i os og imellem os.

Programmet lægger sig ind i Refugiets rytme med morgensang, måltider og aftensang.

*Medvirkende: Eve Bengta Lorenzen, forfatter MBSR/meditationslærer, terapeut og forskningssupervisor samt direktør i 'Mindfulllife Institute'; Robert J. Jørgensen, Klinisk Psykolog, HD, MBSR/MBCT, yoga og meditationslærer.*



## MÅNDAG 20. APRIL - ANKOMST

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – omvisning på Refugiet, i Kirke og Kloster
- 19.30 Introduktion til ugen og Glædens Vingelag

## TIRSDAG 21. APRIL - AT RÅMME ROEN

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 15.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 19.30 Aftenpraksis: Langsomhed og nærvær i kroppen

## ONSDAG 22. APRIL - AT VÆRE GIVET TIL GLÆDEN

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 15.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 19.30 Uformelt samvær i Pejsestuen

## TORSDAG D. 23. APRIL - VI ER HVÅD VI BRINGER

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 15.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 19.30 Film i Den Gamle Biograf

## FREDAG D. 24. APRIL - RELATION, STRESS & SKYGGE

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 14.00 Udflugt til marsken. Vandring i naturen, hvor vi lader horisonten åbne sindet og mærker glædens strøm i samspil med det store og det levende.
- 19.30 Opsamling og nærvær i kroppen - integration

## LØRDAG D. 25. APRIL - SKABELSE & TRANSFORMATION

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 15.00 Oplæg, kontemplation og fordybelse
- 18.15 Festaften på Refugiet

## SØNDAG D. 26. APRIL - AFREJSE

- 7.15 Morgenpraksis: Blid yoga
- 10.30 Gudstjeneste eller tid til stilhed
- Afrejse i løbet af eftermiddagen